UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

HARINA, PARA TODO USO, FORTALECIDA

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100400

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La harina para todo uso está hecha de trigo molido blanqueado o no blanqueado clasificado No. 2 o mejor por USDA. Está fortalecida con niacina, tiamina, riboflavina, hierro y ácido fólico, y también puede tener calcio agregado.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La harina para todo uso viene en paquetes de 5 libras, lo cual rinde alrededor de 19 tazas de harina.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de harina para todo uso en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirla, mantenga el paquete herméticamente cerrado.
- La harina para todo uso puede ser almacenada en el refrigerador en un contenedor hermético que no sea metálico.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Utilice la harina para todo uso para preparar una variedad de productos horneados, como muffins, panes, pasteles, galletas y bolitas de masa hervida.
- La harina para todo uso se puede utilizar como un espesante para sopas y salsas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ taza de harina para todo uso cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ¼ taza (30g) harina para todo uso, fortalecida

Cantidad Por Porción			
Calorías	110	Calorías de Grasa	0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**1%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**0%**
Total de Carbohidratos 24 g	**8%**
Fibra Dietética 1g	**3%**
Azúcar 0g	
Proteína 3g	

Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	8%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

SALSA DE QUESO BÁSICA

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 4 cucharadas margarina
- ¼ taza harina para todo uso
- ¼ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- 2 tazas de leche baja en grasa (ó ⅔ taza de leche en polvo baja en grasa mezclada con 2 tazas de agua)
- 1 ½ tazas de queso cheddar reducido en grasa, rallado o queso Americano, cortado en pedazos pequeños

Preparación

1. Derrita la margarina en una sartén.
2. Agregue la harina, sal y pimienta negra y mézclelo bien hasta que esté homogénea.
3. Retírelo del calor, y añada la leche, poco a poco, hasta que toda la leche se haya incorporado.
4. Cocine a fuego medio, revolviendo frecuentemente, hasta que hierva y espese, alrededor de 10 minutos.
5. Retírelo del calor y vierta el queso, hasta que se derrita.

Recomendación

Sirva esta salsa básica sobre el espagueti o macarrones cocidos, o úsela como una salsa para acompañar las verduras tales como el brócoli al vapor o trozos de papa.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ⅓ taza) de Salsa de Queso Básica							
Calorías	150	**Colesterol**	20mg	**Azúcar**	3g	**Vitamina C**	0mg
Calorías de Grasa	90	**Sodio**	260mg	**Proteína**	8g	**Calcio**	268mg
Grasa Total	11g	**Total de Carbohidratos**	6g	**Vitamina A**	125 ER	**Hierro**	0mg
Grasa Saturada	4.5g	**Fibra Dietética**	0g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

CEREAL DE MUFFINS

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 2 tazas cereal de hojuelas de salvado (o cereal de hojuelas de maíz)
- ⅓ taza leche descremada en polvo
- 1 taza de agua
- 1 ¼ tazas harina para todo uso
- 1 cucharada polvo de hornear
- ¼ cucharadita sal
- 1 huevo
- ½ taza compota de manzana
- ⅓ taza azúcar
- 1 cucharadita canela
- 2 cucharadas margarina, derretida

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe un molde para muffins con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón pequeño, combine el cereal, leche, y agua. Déjelo reposar por 5 minutos o hasta que este suave.
3. Coloque la harina, polvo de hornear y la sal en un tazón grande. Añada el huevo, compota de manzana, azúcar morena, canela, margarina y la mezcla de cereal hasta que estén bien mezclados.
4. Distribuya la masa en las tazas para hacer muffins.
5. Hornéelos durante 20 minutos o hasta que los muffins estén dorados y un palillo de dientes o tenedor insertado en el centro salga limpio.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 muffin) de Muffins de Cereal							
Calorías	160	**Colesterol**	20mg	**Azúcar**	12g	**Vitamina C**	3mg
Calorías de Grasa	20	**Sodio**	230mg	**Proteína**	6g	**Calcio**	210mg
Grasa Total	2.5 g	**Total de Carbohidratos**	28g	**Vitamina A**	140 ER	**Hierro**	3mg
Grasa Saturada	1 g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades